

**Противодействие буллингу.  
Как не стать жертвой и почему не  
стоит нападать на других?**





# Что такое буллинг (школьная травля)?

- БУЛЛИНГ — ЭТО КОГДА ОДИН ЧЕЛОВЕК НАМЕРЕННО И НЕОДНОКРАТНО ЗАСТАВЛЯЕТ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ПЛОХО, И ПРИ ЭТОМ ЖЕРТВЕ ТРУДНО ЗАЩИТИТЬСЯ.



### БОЛЬНО

Душевное и телесное здоровье человека могут пострадать от подобных действий. Боль может быть видимой для других или скрытой.

### ПРЕДНАМЕРЕННО

Человек причиняет физическую или психологическую боль другому человеку намеренно, а не случайно. Дружеская игра или розыгрыши — это не буллинг.

## БУЛЛИНГ

### НЕОДНОКРАТНО

Один и тот же человек или группа несколько раз вредит кому-то. Буллинг — это не случайный одноразовый спор или драка.

### ТРУДНО ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ

Силы в травле всегда неравны. Жертва может быть физически слабее, беднее или богаче или может просто отличаться от других; у жертвы может быть мало друзей в школе и т.п.

# Каким бывает буллинг?

## Словесный

- Кто-то обзывает другого человека неприятными для него словами, дразнит его или шутит о нем жестоким образом

## Физический

- Пощечины, толчки, пинки ногами, подножки и т.п., намеренное повреждение одежды или другого имущества жертвы

## Угрозы

- Хулиган может угрожать жертве, над которой он издевается: «Мы проучим тебя после школы» — и тому подобное.

## Жесты

- Угрожающие жесты: показывание кулаков, неприличные жесты и грозные взгляды



## Вымогательство

- Получение денег или личного имущества от человека, над которым издеваются

## Игнорирование

- Если человек **ВСЕГДА** остается вне игры, занятия или беседы

## Попытки заставить других не любить жертву

- хулиганы пытаются сделать человека, над которым издеваются непопулярным. (распространяют ложь, слухи; угрожать другим и заставлять их не общаться с тем человеком, над которым издеваются)

## Писать или рисовать гадости про другого

- Распространение неприятных записок или рисунков о жертве, рисование оскорбительных граффити в пространстве школы или в общественных местах

## Кибербуллинг

- Жертва подвергается травле по телефону или в Интернете, ей отправляются угрожающие или оскорбительные сообщения, фотографии публикуются в Интернете, делаются «фотожабы» и т. д.

**БУЛЛИНГ — ЭТО ВСЕГДА  
НЕПРАВИЛЬНО!  
НИКТО НЕ ИМЕЕТ ПРАВА  
ЗАПУГИВАТЬ ВАС!**



# Как себя вести, если стал жертвой буллинга?



## Неправильно

- ✗ Спорить («Я совсем не толстый, просто крупный», «Это новая кофточка, самая модная, ты просто не понимаешь»)
- ✗ Отвечать тем же («Ты сам дурак!», «Ты сама с помойки»)
- ✗ Угрожать («Я все расскажу учительнице!», «вы у меня получите!»)
- ✗ Делать вид, что не слышишь, но при этом краснеть и прятать глаза
- ✗ Делать вид, что тебе смешно, если это не так убежать и прятаться
- ✗ Плакать и жаловаться
- ✗ Бросаться в драку
- ✗ и вообще пытаться непременно все это остановить.

Зачем останавливать то, что не может тебе причинить вреда? Им нравится это делать – это информация о них, а не о тебе. Мало ли, кто вокруг чем занимается и что говорит! Они хотят так проводить свое время – это их дело. А у тебя своих дел полно.

# Как себя вести, если стал жертвой буллинга?



## Правильно

- ✓ Пожать плечами («Может, и так»)
- ✓ Улыбнуться («Я так рад, что вам весело!»)
- ✓ Перевести внимание на обидчиков («Да, я знаю, что тебе нравится так говорить»)
- ✓ Задать встречный вопрос («Тебе хочется так думать?»)
- ✓ Согласиться («Да, у меня полно недостатков, ты верно заметил»)
- ✓ Дать разрешение («Ты можешь так думать, если хочешь»)

Смысл любых правильных реакций – показать, что то, что происходит – их дело, а не твое. Это они тут что-то думают, чего-то хотят, скажут-прыгают-кричат, какие-то имеют мнения и интересы. Ты этим если и интересуешься, то из вежливости.

Поначалу обидчики могут еще больше разойтись. Попробуют кричать погромче и пообиднее. Но если гнуть свою линию, им быстро надоест. Потому что им правда нет никакого дела ни до твоего внешнего вида, ни до твоих качеств. Им хотелось получить удовольствие от твоей обиды и от своей власти над тобой. А нет обиды – нет и власти, и смысла продолжать тоже нет.

# Как себя вести, если стал жертвой буллинга?



Иногда травля переходит все границы и дело не ограничивается обидными словами.

- Если:
- 1 тебе сделали по-настоящему больно,
  - 2 намеренно сломали твою вещь,
  - 3 испортили одежду,
  - 4 отняли деньги,
  - 5 мешают спокойно есть, переодеваться, пользоваться туалетом,
  - 6 угрожают тебе

**Это уже не просто травля. Это настоящее насилие, и оно запрещено законом.**

Не нужно это терпеть. Немедленно сообщи взрослым: учителю, родителям и попроси о помощи. Ты не станешь от этого «ябедой». Ябедничать – это жаловаться взрослым по пустякам. А если речь идет о насилии, оно должно быть прекращено, и помощь взрослых здесь необходима.

Бывает, что обидчики запугивают и говорят: «Если скажешь кому-нибудь – вообще уьем!». Не стоит им верить. Такие люди всегда связываются только с беззащитными. Достаточно будет твоим родителям или учителю один раз с ними серьезно поговорить, и они станут обходить тебя стороной.

Если взрослые решат, что одного разговора недостаточно, они обратятся в полицию.



# Издеваешься над другими? Ответишь по закону!



## Тебе меньше 14 лет?

Отвечать за твои поступки придется родителям. Их могут обвинить, что они не исполняют свои обязанности по твоему воспитанию (ст. 5.35 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях). Более того, если ты сломаешь или испортишь чужую вещь, то возместить ущерб будут обязаны именно они.

## Тебе исполнилось 14?

Ты будешь лично отвечать, если причинишь вред здоровью другого человека, совершишь кражу или грабеж, будешь вымогать что-то, уничтожишь чужое имущество. Наказание наступит, если тебя уличат в вандализме или хулиганстве при отягчающих обстоятельствах (ст. 111, 112, 158, 161-163, ч. 2 ст. 167, ч. 2 ст. 213, ст. 214 Уголовного кодекса РФ).

## Тебе исполнилось 16?

Ты в полной мере отвечаешь за свои действия. Не жди, что тебе сойдут с рук доведение до самоубийства, возбуждение ненависти или вражды, побои, клевета, мелкое хулиганство и истязание другого человека (ст. 110, 116, 117, 128.1, 282 УК, ст. 20.1 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях).

# Буллинг – это болезнь группы

Да, тот, кого обижают, может научиться реагировать правильно и от него отстанут.

Значит ли это, что травля в классе прекратится?  
К сожалению, нет.

Именно этот человек станет неудобной жертвой. Но уже завтра могут начать травить кого-то еще.

Если травля – это болезнь группы, лечить ее надо тоже всем вместе.

И на самом деле это совсем не сложно, если захотеть. Достаточно хотя бы нескольким ребятам договориться, что они больше не будут пассивно смотреть, как над кем-то издеваются.

**ЕСЛИ ТВОЙ  
КЛАСС ЗАБОЛЕЛ  
ТРАВЛЕЙ,  
ПОМОГИ ЕМУ  
ВЫЗДОРОВЕТЬ!**



## Что можно сделать?



**сказать: «Это не круто. Это глупо. Прекратите»**



**подойти к тому, кого обижают, и сказать ему:  
«Не слушай, это они сдуру»**



**поговорить с агрессорами и сказать, что вам  
это не нравится, и если они не прекратят, вы  
расскажете взрослым**



**попросить учителя помочь вам справиться  
с травлей в классе**

Все это очень простые действия, но они работают. Травля держится на идее «все против одного». Если вы ясно покажете, что никаких «всех», кому нравится издеваться в вашем классе нет, травля быстро сойдет на нет.

**В своем классе каждый имеет право быть  
в безопасности.**

Гораздо полезнее уметь отстаивать хорошие правила, чем из страха поддерживать плохие.

Намного лучше дружить и нормально общаться, чем постоянно бояться травли.

A hand is shown holding a sign that reads "STOP BULLYING". The word "STOP" is written in red, and "BULLYING" is written in black. The background of the slide features a colorful, abstract watercolor splash on the left side, transitioning from pink and yellow to green and orange. The main text is centered at the top in a bold, red, serif font.

**ТРАВЛЯ НЕПРИЕМЛЕМА  
НИКОГДА, НИ В КАКОМ  
СЛУЧАЕ.**

**STOP  
BULLYING**

## Полезные ссылки:

- [Руководство для подростков «Как не стать жертвой и почему не стоит нападать на других»](#)
- [Статья «Поговорим о буллинге»](#)
- [Сайт травлинет.рф](#)
- [Видеоролик «Травли – НЕТ!»](#)
- [Видеоролик «Не проходи мимо, помоги»](#)
- [Видеоролик «Хорошее – повтори: ролик с Иваном Мулиным»](#)